

砂糖について（問題点）⑤

一時、CMで「あなたの頭に砂糖は足りていますか？」というのがありましたが、砂糖が頭の働きをつくりだしてはいるわけではありません。ごはんをしっかり食べれば、十分足りています。アトピーなどは、和食を中心にして砂糖を食べなければ、早く軽快するものです。これも砂糖は末梢の血行を悪くするので自然治療が働かないということなのでしょう。

「食養学入門」BL研究所本文要約

サムフレンド フチ歯間ブラシ L型



サイズはSSS～Lまでの5種類です。

1箱（10本入） 570円（税込）

1本 70円（税込）

● 臼歯に挿入しやすいL型アングルネック  
角度が付いているため臼歯部に便利です。

● プラスチックとラバーのコンビ成型  
ラバーで覆うことにより滑らず手にフィットします。  
@ どのような時に使うのか？

① 歯と歯の間やブリッジの部分の隙間の汚れが気になる時に、一日一回就寝前に使用 ★SSSサイズの歯間ブラシが入らない位隙間が狭い場合は、デンタルフロスがお勧めです！

スタッフからの一言

衛生士の中野です。先日、インフルエンザにかかってしまいました。長年、毎年予防接種していただいただけにショック。皆様にもご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。より自己管理に努めなければと思います、「毎日を健やかに過ごすための"健康十訓"尾張藩重臣 横井也右の健康十訓より」を目にしたので添えます。少しでも参考にしてみようと思います。

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. 少肉多彩 = 肉を少なく野菜を多く       | 2. 少塩多酢 = 塩分を少なく酢を多く       |
| 3. 少糖多果 = 砂糖を少なく果物を多く      | 4. 少食多嚙 = 満腹になるまで食べずよく噛む   |
| 5. 少衣多浴 = 厚着せずよく風呂に入る      | 6. 少言多行 = おしゃべりを慎んで多くを実行する |
| 7. 少欲多施 = 欲望をひかえて周りの人々に尽くす | 8. 少憂多眠 = くよくよせずによく眠る      |
| 9. 少車多走 = 車ばかりに乗らずよく歩く     | 10. 少憤多笑 = あまり怒らずよく笑う      |

3月の休診日は？

5（日）、12（日）、19（日）、20（月）

29（水）は勉強会のため休診いたします。(●>~<●)。◆♡

まの歯科クリニック

〒173-0021

東京都板橋区弥生町27-13 サンロイヤルハイツ1F

TEL/FAX 03-5966-1837

3月の矯正の日は、17（金）夜、26（日）朝です。



※日曜日はしばらくの間、14:00前までの診療です。（予約なくなり次第、終了）



ホームページ <http://www.manoshika.jp>

